

PURPLE SMOOTHIE

NUTRITION FACTS FOR ONE SERVING (MAKES 3 SERVINGS):

74 calories; 15 grams carbohydrate; 1 gram fat; 3 grams protein; 5 grams dietary fiber

AVERAGE COST FOR ONE RECIPE: \$2.36

INGREDIENTS

- ½ cup frozen raspberries
- ½ cup frozen blueberries
- ½ cup frozen blackberries
- ½ cup kale or spinach leaves
- ½ cup low-fat milk (or more or less, depending on desired consistency)

DIRECTIONS

Place all ingredients in blender and blend until smooth.



This material was funded by USDA's Supplemental Nutrition Assistance Program - SNAP.

WWW.BRIGHTERBITES.ORG © 2016 Brighter Bites

LICUADO MORADO

VALOR NUTRICIONAL POR PORCIÓN (RINDE 3 PORCIONES):

74 calorías; 15 gramos carbohidratos; 1 gramo grasa; 3 gramos proteína; 5 gramos fibra dietética

COSTO PROMEDIO POR RECETA: \$2.36

INGREDIENTES

½ taza de frambuesas congeladas

½ taza de arándanos congelados

½ taza de moras congeladas

½ taza de espinacas o col rizada

½ taza de leche descremada
(más o menos, dependiendo de
la consistencia deseada)

PREPARACIÓN

Coloque todos los ingredientes en la licuadora y licúe hasta que espese.



Este material se desarrolló con fondos proporcionados por el Supplemental Nutrition Assistance Program del Departamento de Agricultura de los EE.UU.

WWW.BRIGHTERBITES.ORG © 2016 Brighter Bites